

Avaliação do uso de ferramentas digitais para o cuidado com a saúde em estudantes de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina

Heloísa de Luca Simoni; Lívia Exterkotter e Ana Luiza S. Toreti

Universidade do Sul de Santa Catarina- UNISUL
Medicina, Tubarão-SC

Introdução

A saúde e o bem-estar dos estudantes de medicina são fundamentais para garantir o sucesso acadêmico e a formação profissional. No entanto, a carga de trabalho intensa, o estresse emocional e as demandas físicas associadas ao curso de medicina podem ter um impacto significativo na saúde dos estudantes. Portanto, é essencial que os estudantes adotem práticas de autocuidado eficazes para manter sua saúde física, emocional e mental em equilíbrio.

Com o avanço da tecnologia digital, surgiram diversas ferramentas e aplicativos projetados para auxiliar no cuidado com a saúde. Essas ferramentas digitais podem oferecer recursos e suporte para os estudantes, ajudando-os a gerenciar o estresse, melhorar a qualidade do sono, manter uma alimentação saudável, promover a atividade física e monitorar a saúde mental. No entanto, é importante avaliar o uso efetivo e a eficácia dessas ferramentas digitais no contexto específico dos estudantes de medicina.

Além disso, é essencial identificar as limitações e desafios associados ao uso dessas ferramentas, como a falta de engajamento a longo prazo ou a contabilidade dos dados coletados. Portanto, este projeto tem como objetivo avaliar o uso de ferramentas digitais no cuidado com a saúde em estudantes de medicina, investigando sua eficácia, benefícios e desafios. Por meio dessa avaliação, esperamos fornecer insights valiosos sobre a aplicação prática dessas ferramentas no contexto acadêmico de medicina, aprimorando o autocuidado, o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes.

Objetivos

- Avaliar o uso de ferramentas digitais no cuidado com a saúde em estudantes de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina

Metodologia

Este estudo utilizou uma abordagem epidemiológica com delineamento observacional, transversal e analítico. A pesquisa se concentra em estudantes de medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), campus Tubarão, matriculados no curso de medicina. A coleta de dados foi realizada online por um aluno pesquisador, por meio do formulário FORMS via whatsapp ou QR CODE.

Resultados

Na pesquisa, participaram 151 estudantes de uma universidade do sul de Santa Catarina. Em relação às ferramentas digitais, as diferentes características e perspectivas de uso das ferramentas podem ser observadas na tabela abaixo.

Variáveis	Número	Porcentagem	Variáveis	Número	Porcentagem
Desafios enfrentados no uso das ferramentas digitais para o cuidado com a saúde.			Frequência que utilizam as ferramentas digitais		
Falta de motivação para utilizar as 39 ferramentas regularmente	25,8		Diariamente	32	21,2
Dificuldade em encontrar ferramentas 46 adequadas às suas necessidades	30,5		Algumas vezes por semana	41	27,2
Falta de confiança na precisão dos 38 dados coletados pelas ferramentas	25,2		Uma vez por semana	9	6
Falta de tempo para utilizar as 50 ferramentas de forma consistente	33,1		Raramente	69	45,7
Limitações tecnológicas ou dificuldade 14 em utilizar as ferramentas	9,3		Impactos positivos no bem-estar geral dos estudantes		
Não utiliza	11	7,4	SIM	60	60
Outros: A maioria das ferramentas são 1 pagas, o que desmotiva o uso	0,7		NÃO	40	40
Benefícios obtidos no uso das ferramentas digitais para o cuidado com a saúde			Buscaram atendimento médico devido a COVID19		
Melhora no gerenciamento do estresse 31 e da ansiedade	20,5		SIM	85	56,3
Promoção de uma rotina de atividade 68 física regular	45		NÃO	16	10,6
Melhoria na qualidade do sono	25	16,6	NÃO TENHO CERTEZA	50	33,1
Estímulo para uma alimentação 29 saudável	19,2		Impactos positivos no desempenho acadêmico perante o uso de ferramentas digitais		
Acompanhamento e monitoramento da saúde mental	26	17,2	SIM	73	48,3
			NÃO	25	16,6
			NÃO TENHO CERTEZA	53	35,1

Conclusões

O estudo realizado com estudantes de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina evidenciou a crescente utilização de ferramentas digitais para o cuidado com a saúde. A pesquisa revelou que a utilização de ferramentas digitais para o cuidado com a saúde está associada a diversos benefícios, incluindo a melhora na rotina de atividade física regular, relatada por 45% dos estudantes. Além disso, 56,3% dos participantes acreditam que o uso dessas ferramentas impactou positivamente seu bem-estar geral, e 48,3% daqueles que as utilizam afirmaram que isso se refletiu em um desempenho acadêmico positivo. Entre os benefícios específicos relatados, destacam-se a melhora no gerenciamento do estresse e da ansiedade (20,5%), a promoção de uma rotina de atividade física regular (45%). Apesar dos benefícios, o estudo também identificou desafios relacionados ao uso de ferramentas digitais, como a falta de motivação para utilizar as ferramentas regularmente (25,8%), a dificuldade em encontrar ferramentas adequadas às suas necessidades (30,5%), a falta de confiança na precisão dos dados coletados (25,2%) e a falta de tempo para utilizar as ferramentas de forma consistente (33,1%). Em síntese, o estudo demonstra o potencial das ferramentas digitais para a promoção do autocuidado em estudantes de medicina.

Bibliografia

- Conceição, L. de S., Basta, C. B., Dâmaso, J. G. B., Pereira, B. S., Carniele, R. C., & Pereira, G. dos S.. (2019). Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. Avaliação: Revista Da Avaliação Da Educação Superior (campinas), 24(3), 785–802. [hps://doi.org/10.1590/S1414-40772019000300012](https://doi.org/10.1590/S1414-40772019000300012)
- IPJIAN, M. L.; JOHNSTON, C. S. 2017. Smartphone technology facilitates dietary change in healthy adults. *Nutrition*. v. 33, 2017.

